

# TIMEPLAN

Fredag 18. juni

Tid	Sal 1	Sal 2	Sal 3	Sal 4	Sal 5	Sal 6	Sal 7	Sal 8	Sal 9
08.00 - 09.00									Arrangørkickoff
09.00 - 10.00									
10.00 - 11.00									
11.00 - 12.00									Instruktørtrening
12.00 - 13.00									
13.00 - 14.00			Dynamiske Spark	WTF Sparring Intro	Kick Boxing 1	Camp MUDO			Poomse Intro
14.00 - 15.00			Blokkeringer/ Kombinasjoner	WTF Sparring Intro	Kick Boxing 2	Camp MUDO			Poomse VDK
15.00 - 16.00			Kick Pads	Hapkido 1	Wushu Våpen	Camp MUDO			Poomse Sort
16.00 - 17.00			Brasiliansk Jujitsu	Hapkido 2	Fight camp	Camp MUDO	DAN Kickoff	DAN Kickoff	Poomse Konkurransse
17.00 - 18.00			Fight Fit	Sverd Haedonggumdo	Fight camp	Camp MUDO	DAN Spark/ Lettkontakt	DAN-Kurs Sparring	Uttøying
18.00 - 19.00							DAN Sparring WTF	DAN-Kurs Sparring	
19.00 - 20.00							DAN Blokkering/ Komb/Poomse	DAN-Kurs Spark /Lettkontakt	
20.00 - 21.00	MUDO GALLA	MUDO GALLA							

# TIMEPLAN

Lørdag 19. juni

Tid	Sal 1	Sal 2	Sal 3	Sal 4	Sal 5	Sal 6	Sal 7	Sal 8	Sal 9
08.00 - 09.00							DAN Poomse	DAN-Kurs Spark/ Lettkontakt	Instruktørtrening
09.00 - 10.00		Kick Boxing 1	Blokkeringer/ Kombinasjoner	Defendo	Sparring	Camp MUDO	DAN Selvforsvar	DAN-Kurs Poomse	Introduksjonskurs Kick Boxing
10.00 - 11.00		Kick Boxing 2	Grand Master Class	Defendo	Sparring	Camp MUDO	DAN Styrke	DAN-Kurs Poomse	Introduksjonskurs Taekwondo
11.00 - 12.00	Kick Boxing Gradering	Kick Boxing Gradering	Hapkido 2	Hapkido 1	Fight camp	Camp MUDO	DAN Brekking	DAN-Kurs Poomse	Poomse Intro
12.00 - 13.00	Kick Boxing Gradering	Kick Boxing Gradering	Defendo	Brasiliansk Jujitsu	Fight camp	Camp MUDO	DAN Teori	DAN-Kurs Selvforsvar	Poomse VDK
13.00 - 14.00	Kick Boxing Gradering	Kick Boxing Gradering	Defendo	Sverd Haedonggumdo	Fight camp	Camp MUDO	DAN Tilbakemelding	DAN-Kurs Selvforsvar	Poomse Sort
14.00 - 15.00									Instruktørtrening
15.00 - 16.00			Hapkido 2	Hapkido 1	Sparring VDK	Wushu Våpen	Kick Boxing 1	Brekking	Poomse Konkurranse
16.00 - 17.00	DAN Gradering	DAN Gradering	Power Kicks	Fight Fit	Sparring VDK	Wushu Xtreme	Kick Boxing 2	Forsvar mot kniv og stakk	Kick Pads
17.00 - 18.00	DAN Gradering	DAN Gradering						Uttøying	
18.00 - 19.00	DAN Gradering	DAN Gradering							
20.00 - 21.00	DAN Gradering	DAN Gradering							

# TIMEPLAN

Søndag 20. juni

Tid	Sal 1	Sal 2	Sal 3	Sal 4	Sal 5	Sal 6	Sal 7	Sal 8	Sal 9
09.00 - 10.00								DAN-Kurs Blokkeringer/ Kombinasjoner	
10.00 - 11.00	Juniortrening	Blokkeringer/ Kombinasjoner	Dynamiske Spark	Eskrima	Kick Boxing 1	WTF Sparring VDK		DAN-Kurs Blokkeringer/ Kombinasjoner	Poomse Intro
11.00 - 12.00	Juniortrening	Wushu Xtreme	Hapkido 2	Eskrima	Kick Boxing 2	WTF Sparring VDK	Kick Pads	DAN-Kurs Brekking	Poomse VDK
12.00 - 13.00	Juniortrening	Grand Master Class	Sverd Haedonggumdo	Hapkido 1	Fight Fit	Forsvar mot kniv og stokk	Fight camp	DAN-Kurs Brekking	Poomse Sort
13.00 - 14.00	Juniortrening	Brasiliansk Jujitsu	Power Kicks	Eskrima	Kick Boxing 1		Fight camp	DAN-Kurs Tilbakemelding	Poomse Konkurranse
14.00 - 15.00	Juniortrening	Hapkido 1	Hapkido 2	Eskrima	Kick Boxing 2		Fight camp	DAN-Kurs Tilbakemelding	Instruktørtrening
15.00 - 16.00		Uttøying							